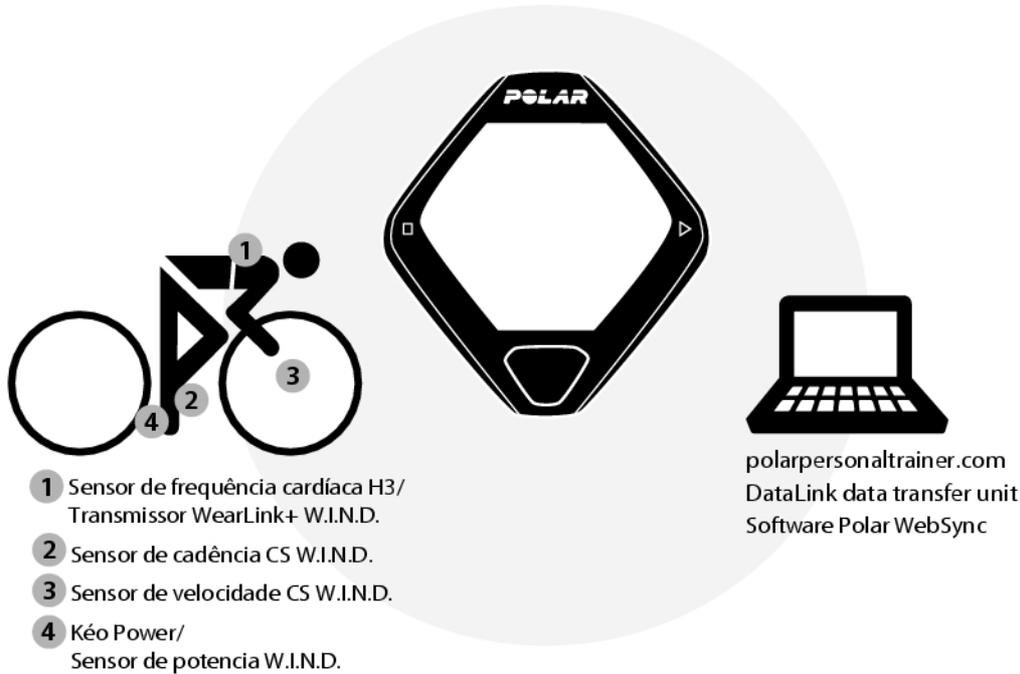
Manual do Utilizador

ÍNDICE

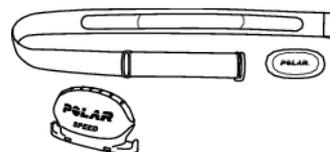
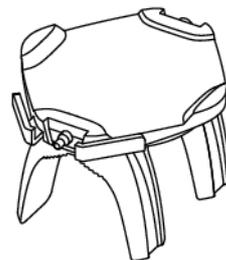
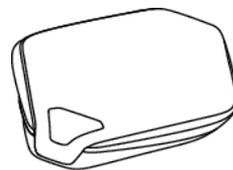
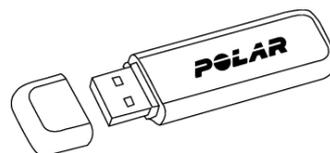
1. CONHEÇA O SEU POLAR CS500+

Parabéns pela sua compra de um novo computador de ciclismo Polar CS500+! O computador de ciclismo oferece-lhe um sistema tudo em um, para o orientar no seu treino:

Este manual do utilizador inclui instruções completas que lhe permitem tirar o máximo partido do seu computador de ciclismo. A última versão deste manual do utilizador pode ser transferida a partir de www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

O computador de ciclismo Polar CS500+ fornece-lhe todos os dados de que necessita para melhorar o seu desempenho, guardando-os também para análise posterior. O novo visor de grandes dimensões permite visualizar claramente os dados de treino em todas as situações. Uma tecnologia inovadora de botões permite uma operação fácil e segura, mesmo a altas velocidades.

É fácil fixar o computador de ciclismo ao quadro ou ao guiador da sua bicicleta com o novo **Suporte de bloqueio duplo para bicicleta Polar**. O novo design das partes metálicas do suporte para bicicleta garante uma fixação adequada do computador de ciclismo.

O confortável **sensor de frequência cardíaca Polar H3** envia o sinal de frequência cardíaca para o ECG do computador de ciclismo, com precisão. O sensor de frequência cardíaca é constituído por uma tira elástica e por um conector.

O sensor de velocidade Polar CS™ W.I.N.D. sem fios, mede a distância e as velocidades média, máxima e em tempo real.

Transfira dados entre o computador de ciclismo e o site polarpersonaltrainer.com com o novo dispositivo para transmissão de dados, **Polar DataLink**. Basta ligar o DataLink à porta USB do computador e este detecta o seu computador de ciclismo com tecnologia W.I.N.D.

O serviço Web **polarpersonaltrainer.com** foi concebido para satisfazer os seus objectivos de treino. Permite-lhe:

- guardar os ficheiros de treino para um acompanhamento a longo prazo
- analisar e acompanhar os seus progressos ao pormenor, incluindo dados da altitude com gráficos de tendência
- analisar a intensidade de treino e o tempo de recuperação necessário, utilizando a funcionalidade carga de treino
- optimizar o modo como treina, utilizando os programas de treino Polar
- desafiar os seus amigos para competições desportivas virtuais e interagir com outros entusiastas do desporto

Com o **Software Polar WebSync 2.4** (ou mais recente), pode:

- sincronizar e transferir dados entre o seu computador de ciclismo e o polarpersonaltrainer.com
- afinar as definições do seu computador de ciclismo e personalizar o visor, por exemplo, com o seu próprio logótipo
- definir sons de treino, volta automática e um lembrete para que não se esqueça de ingerir líquidos e alimentos, e de fazer outras acções importantes durante o treino
- seleccionar o equipamento (bicicleta) que usa no desporto e definir os sensores disponíveis para o equipamento
- personalizar o visor do seu computador de ciclismo para mostrar a informação que quer ver durante o treino

O software WebSync pode ser transferido a partir de www.polarpersonaltrainer.com.

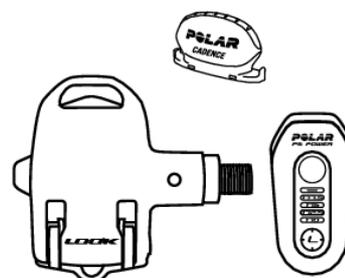
Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/ para assegurar que podemos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

Para tutoriais em vídeo, consulte http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Acessórios Polar disponíveis

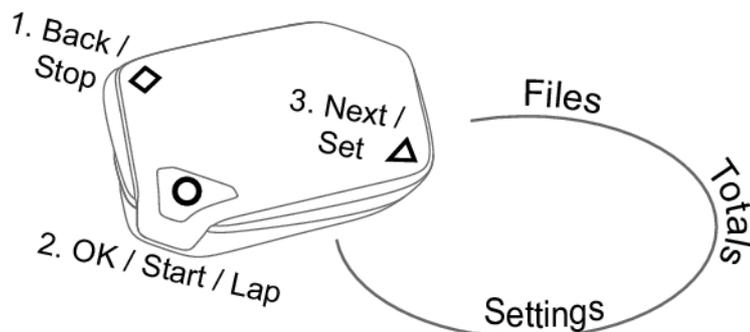
Com a ajuda dos acessórios Polar, pode melhorar a experiência e obter uma melhor compreensão do seu desempenho.

O sensor de cadência Polar CS™ W.I.N.D. sem fios, mede a cadência média e em tempo real, também conhecida por taxa de pedalagem, em rotações por minuto.

O sistema sem fios **Polar LOOK Kéo Power** mede a saída de potência, em Watts, bem como a cadência.

Os dados de todos os sensores compatíveis e do sensor de frequência cardíaca WearLink sem fios, são enviados para o computador de ciclismo através da tecnologia 2,4 GHz W.I.N.D. da Polar. Isto elimina as interferências durante o treino.

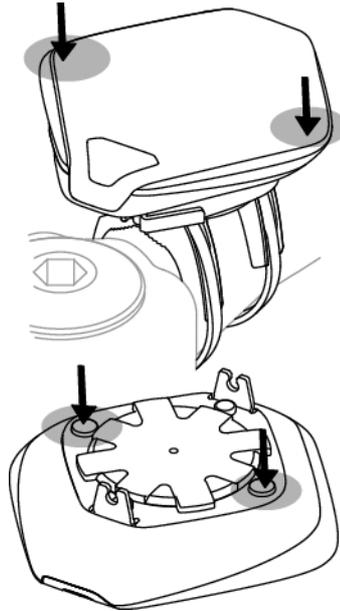
2. COMO COMEÇAR

Funções dos botões e estrutura do menu

O computador de ciclismo tem três botões de fácil utilização, que apresentam funcionalidades diferentes, consoante a situação em que são utilizados.

1. ◻ BACK (Para trás) / STOP (Parar)	2. ○ OK / START (Iniciar) / LAP (Volta) / RESET (Reiniciar)	3. ▷ NEXT (Seguinte) / SET (Definir)
• Sair do menu • Voltar ao nível anterior • Deixar as definições inalteradas • Cancelar as selecções • Voltar ao modo da hora, a partir de qualquer outro modo, quando premido sem libertar • Voltar ao modo de poupança de energia, quando premido sem libertar, no modo da hora • Activar o computador de ciclismo, quando premido durante três segundos, no modo de poupança de energia	• Confirmar as selecções • Iniciar uma sessão de treino • Registar uma volta • Reiniciar os valores dos totais • Activar o computador de ciclismo, quando premido durante três segundos, no modo de poupança de energia	• Passar ao modo ou nível do menu seguinte • Mudar de bicicleta, premido sem libertar, no modo hora • Ajustar um valor seleccionado • Activar o computador de ciclismo, quando premido durante três segundos, no modo de poupança de energia

O computador de ciclismo entra no modo de poupança de energia se não premir nenhum botão no modo da Hora durante cinco minutos. Para voltar a activar o computador de ciclismo prima um botão qualquer durante três segundos.

Pode usar os botões ◻ e ▷ de dois modos:

1. Se o computador de ciclismo estiver montado num quadro ou guiador, prima o lado esquerdo ou direito do computador de ciclismo com cuidado.
2. Se segurar o computador de ciclismo na mão, use os botões existentes na parte de trás.

Definições básicas

Antes de utilizar o computador de ciclismo pela primeira vez, introduza as definições básicas. Introduza dados tão rigorosos quanto possível, para garantir informações correctas baseadas no seu desempenho.

Para seleccionar valores utilize SET (Definir) e aceite com OK. Visualiza os valores mais rapidamente se premir SET (Definir), sem libertar.

Active o seu computador de ciclismo premindo um botão qualquer durante 3 segundos. É exibida a indicação **Basic SET** (Definições básicas). Prima START (Iniciar) e introduza os seguintes dados:

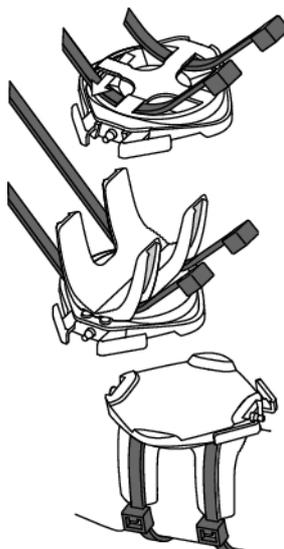
1. **Time set** (Definir a hora): Seleccione **12h** ou **24h**. Se seleccionar **12h**, seleccione **AM** ou **PM**. Introduza a hora.
2. **Date set** (Definir a data): Introduza a data.
3. **Unit** (Unidades): Seleccione unidades métricas **(kg/cm)** ou imperiais **(lb/ft)**.
4. **Weight** (Peso): Introduza o seu peso.
5. **Height** (Altura): Introduza a sua altura. No formato LB/FT, introduza primeiro os pés e depois as polegadas.
6. **Birthday** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento
7. **Sex** (Sexo): Seleccione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino). É exibida a indicação
8. **Settings DONE** (Definições Concluídas). Para alterar as definições, prima BACK (Para trás) até visualizar o parâmetro pretendido. Para aceitar as definições, prima OK e o computador de ciclismo passa ao modo da hora.

Medir o tamanho da roda

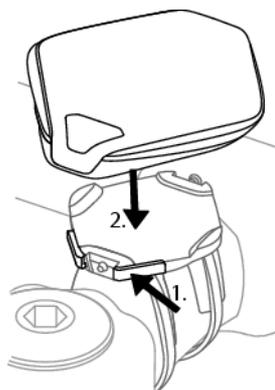
Antes de começar a fazer ciclismo, defina o tamanho da roda da sua bicicleta no computador de ciclismo. Para mais informações, consulte Definições da bicicleta (página 22).

Instalar o suporte para bicicleta Polar

Pode instalar o suporte para bicicleta no quadro ou do lado esquerdo ou direito do guiador.

1. Passe dois cerra-cabos através dos orifícios do suporte para bicicleta. Se instalar o suporte no guiador, enfie os cerra-cabos para o lado oposto.
2. Insira a peça de borracha no suporte para bicicleta. Assegure-se de que esta fica fixa no seu lugar.
3. Coloque a peça de borracha e o suporte para bicicleta no quadro/guiador e aperte os cerra-cabos. Prenda o suporte para bicicleta firmemente. Corte as pontas dos cerra-cabos.

Para obter um tutorial em vídeo, visite http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

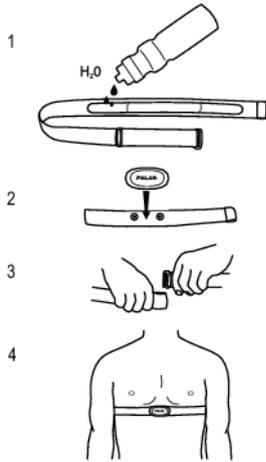
Fixar o computador de ciclismo ao suporte para bicicleta

1. Prima o botão e posicione o computador de ciclismo no suporte para bicicleta.
2. Liberte o botão para fixar o computador de ciclismo ao suporte para bicicleta. Antes de começar a pedalar, verifique se o computador de ciclismo está devidamente fixo.

Prima o botão para retirar o computador de ciclismo do suporte para bicicleta.

Para obter um tutorial em vídeo, visite http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

3. TREINO

Colocar o sensor de frequência cardíaca

Coloque o sensor de frequência cardíaca para medir a frequência cardíaca.

1. Humedeça bem os eléctrodos da tira elástica.

   Em condições exigentes, por exemplo, durante eventos de longa duração, para melhorar o contacto, recomendamos a utilização de uma loção ou gel condutor para os eléctrodos. Depois de utilizar a loção ou gel, é importante lavar cuidadosamente o sensor de frequência cardíaca.

2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Ajuste o comprimento da tira, de modo que esta fique justa mas confortável Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito

Para maximizar a duração da pilha, retire o conector da tira elástica depois de cada utilização. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca activado. Se isso acontecer, reduz a duração da pilha. Para obter instruções detalhadas sobre a lavagem, consulte Cuidados e manutenção (página 32).

Para um tutorial em vídeo, visite http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

O sensor de frequência cardíaca Polar H3 pode ser usado com vestuário que tenha eléctrodos têxteis macios incorporados. Molhe bem os eléctrodos do vestuário. Aplique o conector do sensor de frequência cardíaca directamente no vestuário, sem a tira elástica, de modo que o logótipo Polar do conector fique direito.

Iniciar o treino

Coloque o computador de ciclismo no suporte para bicicleta e active-o, premindo o botão ☐ sem libertar.

No modo da hora, o computador de ciclismo detecta a sua frequência cardíaca automaticamente.

O número exibido no canto superior esquerdo indica a bicicleta que está a utilizar. Por defeito, é seleccionada a bicicleta utilizada na sessão de treino anterior. Para mudar a bicicleta, prima NEXT (Seguinte), sem libertar, no modo da hora.

Se activou a função AutoStart (Início automático), o computador de ciclismo inicia a gravação da sessão de treino assim que começar a pedalar. Para mais informações sobre a função AutoStart, consulte Definições da bicicleta (página 22).
Se não activou a função AutoStart, prima START (Iniciar) para dar início à gravação.

Simultaneamente, pode ver três linhas com dados do treino. Prima NEXT (Seguinte) para visualizar os seguintes visores:

Consulte Informações de treino (página 12) para obter descrições mais detalhadas das informações apresentadas.

Distância alternando com **distância da volta** (depois de completar pelo menos uma volta).
Velocidade
Frequência cardíaca e **Cadência**

Velocidade média
Velocidade
Frequência cardíaca média e **Cadência**

Velocidade
Cronómetro
Frequência cardíaca e **Cadência**

Hora da chegada
Hora
Frequência cardíaca e **Cadência**

Limites da frequência cardíaca
Tempo na zona-alvo
Frequência cardíaca e **Cadência**

Calorias
Consumo calórico por hora
Frequência cardíaca e **Cadência**

Altitude
Inclinómetro
Temperatura e **Cadência**

Distância percorrida
Velocidade / Potência
Frequência cardíaca e **Cadência**

Defina o computador de ciclismo para percorrer automaticamente os diversos visores, premindo NEXT (Seguinte),

sem libertar. Desactive esta função premindo NEXT (Seguinte).

Informações de treino

Informações exibidas no visor	Descrição
Altitude	Altitude actual em metros / pés
Hora da chegada	Ao definir a distância que vai percorrer, o computador de ciclismo estima a hora de chegada ao destino, com base na sua velocidade. Para mais informações, consulte Definições de ciclismo (página 21). Se a função distância a percorrer estiver desactivada, em vez da hora da chegada, é exibida a velocidade.
Frequência cardíaca média	A frequência cardíaca média da sessão de treino é exibida com um indicador que assinala se a frequência está a aumentar ou a diminuir.
Velocidade média	A velocidade média da sessão de treino é exibida com um indicador que assinala se a velocidade está a aumentar ou a diminuir. (Requer o sensor de velocidade Polar W.I.N.D.)
Cadência	É a taxa de pedalagem em rotações por minuto (Requer o sensor de cadência Polar W.I.N.D., adquirido separadamente)
Calorias	O consumo calórico até ao momento. A contabilização de calorias começa quando a frequência cardíaca é exibida.
Consumo calórico por hora	Taxa do consumo calórico por hora
Distância	A distância percorrida até ao momento (Requer o sensor de velocidade Polar W.I.N.D.)
Frequência cardíaca	A frequência cardíaca actual
Limites da frequência cardíaca	Limite inferior e superior da frequência cardíaca. O símbolo do coração move-se para a esquerda ou para a direita, consoante a sua frequência cardíaca. Se o símbolo não estiver visível, a sua frequência cardíaca está fora dos limites. O alarme ajuda-o a manter-se dentro dos limites. *Pode desactivar o alarme definindo o som como desligado nas Definições Gerais. Para mais informações, consulte Definições gerais (página 27)*

Informações exibidas no visor	Descrição
Inclinómetro	A inclinação a subir / descer, em percentagem e em graus. Um valor estimativo da inclinação da subida ou descida que está a percorrer, que o ajuda a ajustar o esforço de pedalagem.
Distância da volta	A distância da volta (Requer o sensor de velocidade Polar W.I.N.D.)
Potência	Saída de potência expressa em Watts (Requer o Polar LOOK Kéo Power, adquirido separadamente)
Velocidade	A velocidade actual (Requer o sensor de velocidade Polar W.I.N.D.)
Cronómetro	Duração total da sessão de treino até ao momento
Temperatura	A temperatura actual
Tempo na zona	O tempo que treinou dentro dos limites da frequência cardíaca
Hora	Hora
Distância percorrida	Distância entre os pontos A e B. Use esta função para medir a distância entre dois pontos do percurso (Requer o sensor de velocidade Polar™ W.I.N.D.). A distância percorrida pode ser reiniciada no modo pausa.

Registar uma volta

Registe uma volta premindo LAP (Volta). São exibidas as seguintes informações:

Tempo de volta, que indica o tempo decorrido durante uma volta.
Frequência cardíaca / Número da volta

Tempo fraccionado, que é o tempo decorrido entre o início da sessão de treino e o registo do tempo da volta mais recente.
Frequência cardíaca média (calculada desde o início da volta)

Se activou a função volta automática, o computador de ciclismo regista automaticamente as voltas, quando acabar de percorrer a distância definida. Para mais informações, consulte Definições de ciclismo (página 21).

Funções no modo de pausa

Para fazer uma pausa na sessão de treino, prima STOP (Parar).

No modo de pausa pode seleccionar:

- **Continue** (Continuar) para continuar a gravar o treino.
- **Exit** (Sair) para parar totalmente a gravação.
- **Summary** (Resumo) para obter um resumo das informações de treino. São exibidas as seguintes informações:
  - **Exe. Time** (Tempo de exercício): Duração da sessão de treino gravada e frequência cardíaca média
  - **Limits** (Limites): Limites da frequência cardíaca utilizados durante a sessão de treino (caso tenham sido definidos limites)
  - **In zone** (Na zona): Tempo passado na zona-alvo da frequência cardíaca
  - **Kcal/ %Fat** (Kcal/ % Gordura): Consumo calórico durante a sessão de treino e percentagem de gordura
  - **Speed** (Velocidade): Velocidade média
  - **Cadence** (Cadência): Cadência média
  - **Distance** (Distância): Distância percorrida
  - **Ride Time** (Tempo a pedalar): Tempo que pedalou. Por exemplo, se deixar de pedalar mas não parar a gravação da sessão de treino, a contagem do tempo pára automaticamente, mas a duração da sessão de treino continua a aumentar.
    Se a função AutoStart estiver activada, o tempo de treino e de pedalagem são os mesmos, em virtude do computador de ciclismo iniciar e parar automaticamente a gravação quando começar ou deixar de pedalar.
  - **Power** (Potência): Potência média
  - **Ascent** (Subida): Subidas em metros / pés
  - **Altitude** (Altitude): Altitude média
- **Sound** (Som) para definir todos os sons para **Off** (Desligado), **Soft** (Suave), **Loud** (Alto) ou **Very loud** (Muito alto).
- **Reset TRIP** (Reiniciar percurso) para reiniciar uma distância. Confirme com OK.
- **Auto SCROLL** (Percorrer automaticamente) para que o computador percorra automaticamente as vistas.
- **Sensor SEARCH** (Pesquisar sensores) para procurar os dados WearLink, Velocidade, Cadência* e Potência*, caso o sinal desapareça durante a sessão de treino devido a interferências.

Parar o treino

Prima STOP (Parar) para fazer uma pausa na sessão de treino. É exibida a indicação **Continue** (Continuar).

Prima STOP (PARAR) novamente.

Depois da utilização, destaque o conector da tira elástica. Mantenha o sensor de frequência cardíaca seco e limpo.

Para consultar uma lista completa dos cuidados a ter e das instruções de manutenção, consulte Cuidados e manutenção (página 32).

Treinar com a OwnZone

O computador de ciclismo determina automaticamente a sua zona de intensidade de treino individual, óptima e segura; a sua OwnZone. A OwnZone Polar, de características únicas, define a sua zona de treino pessoal para o treino aeróbico. A função orienta-o durante um aquecimento, tendo em conta os seus actuais estados físico e psíquico. Para a maioria dos adultos, a OwnZone corresponde a cerca de 65-85% da frequência cardíaca máxima.

Estar atento aos sinais do organismo durante o esforço físico e interpretá-los é um aspecto importante para atingir a forma. Dado que as rotinas de aquecimento diferem com o tipo de treino e que o seu estado físico e psíquico também pode variar de dia para dia (devido a stress ou doença), a utilização da função

OwnZone em todas as sessões garante o exercício na zona-alvo de frequência cardíaca mais eficaz, para o tipo de treino e dia em causa.

A OwnZone pode ser determinada em 1-5 minutos, durante um período de aquecimento. A ideia é iniciar o treino lentamente, a uma intensidade ligeira, e aumentar gradualmente a intensidade e a frequência cardíaca. A OwnZone foi concebida para pessoas saudáveis. Alguns problemas de saúde podem impedir a determinação da OwnZone com base na variabilidade da frequência cardíaca. Estes problemas incluem tensão arterial elevada, arritmias cardíacas e alguns medicamentos.

Antes de determinar a sua OwnZone, certifique-se de que:

- As suas definições de utilizador estão correctas.
- A função OwnZone está activada. Para mais informações, consulte Definição dos limites da frequência cardíaca (página 22). Se a função OwnZone estiver activada, o computador de ciclismo determina automaticamente a sua OwnZone sempre que iniciar o treino.

Determinação da sua OwnZone

A sua OwnZone é determinada em cinco etapas. Se os sons estiverem ligados, o final de cada etapa é indicado por um sinal sonoro.

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca de acordo com as instruções. Comece no modo da hora e prima START (Iniciar).
2. É exibida a indicação **OZ** > e inicia-se a determinação da OwnZone. Pedale ou caminho a um ritmo lento durante 1 min. Mantenha a sua frequência cardíaca abaixo de 100 bpm/ 50% $FC_{máx}$ durante esta primeira etapa.
3. **OZ** >> Pedale ou caminhe a um ritmo normal durante 1 min. Aumente lentamente a sua frequência cardíaca em cerca de 10 bpm/ 5% $FC_{máx}$.
4. **OZ** >>> Pedale ou caminhe a um ritmo rápido durante 1 min. Aumente lentamente a sua frequência cardíaca em cerca de 10 bpm/ 5% $FC_{máx}$.
5. **OZ** >>> Pedale a um ritmo rápido ou faça jogging a um ritmo lento durante 1 min. Aumente lentamente a sua frequência cardíaca em cerca de 10 bpm/ 5% $FC_{máx}$.
6. **OZ** >>> Pedale ou faça jogging a um ritmo rápido ou corra durante 1 min. Aumente lentamente a sua frequência cardíaca em cerca de 10 bpm/ 5% $FC_{máx}$.

Quando ouvir dois sinais sonoros consecutivos, a sua OwnZone está determinada.

É exibida a indicação **OwnZone Updated** (OwnZone actualizada) e a zona da frequência cardíaca. A zona é exibida em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (FC%), consoante as definições.

Se a determinação da OwnZone falhar, será utilizada a sua OwnZone anteriormente determinada e a indicação **OwnZone** é exibida com os limites no visor. Se a OwnZone não tiver sido anteriormente determinada, são utilizados automaticamente limites baseados na idade.

Pode agora prosseguir a sua sessão de treino. Tente manter-se dentro da sua zona de frequência cardíaca, para maximizar os benefícios do treino. O tempo decorrido, utilizado para determinar OwnZone, é incluído no tempo de treino gravado.

Em alternativa, para ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a OwnZone anterior, prima STOP (Parar) numa fase qualquer do processo.

Volte a determinar a sua OwnZone:

- Quando mudar de ambiente ou de modo de treino.
- Quando treinar pela primeira vez depois de uma pausa de uma semana.
- Se ainda não tiver recuperado da sessão de treino anterior ou se não se sentir bem ou estiver stressado.
- Depois de alterar as definições de utilizador.

4. DEPOIS DO TREINO

Ficheiro de treino

Consulte informações detalhadas da sua sessão de treino no menu **FILES** (Ficheiros).

1. No modo da hora, prima NEXT (Seguinte). É exibida a indicação **FILES** (Ficheiros).
2. Prima START (Iniciar) para ver as seguintes informações:
   - Data e hora em que foi iniciada a sessão de treino.
   - Número do ficheiro de treino (quanto maior for o número do ficheiro mais recente é o ficheiro).
3. Para navegar nos ficheiros, use NEXT (Seguinte).
4. Para visualizar informações gravadas num determinado ficheiro, prima OK.
5. Use NEXT (Seguinte) para percorrer as seguintes informações:

Texto no visor	Informações exibidas
Exe. Time (Tempo de execução)	Duração da sessão de treino. A frequência cardíaca média e a frequência cardíaca máxima alternam no visor.
Limits (Limites)	Limite superior e inferior da frequência cardíaca durante a sessão de treino (caso tenham sido definidos limites).
In Zone (Na Zona)	O tempo gasto Na zona (**In Zone**), Acima (**Above**) e Abaixo (**Below**) da zona de frequência cardíaca alternam no visor.
Kcal/ % Fat (Kcal/ % Gordura)	Consumo calórico durante a sessão e percentagem de gordura.
Distance (Distância)	Distância percorrida
Speed (Velocidade)	Velocidade máxima e média.
Cadence (Cadência)	Cadência máxima e média.
Power (Potência)	Potência máxima e média.
Ride Time (Tempo que vai pedalar)	Tempo que pedalou: por exemplo, se deixou de pedalar mas não parou a gravação da sessão de treino, a contagem do tempo de ciclismo pára automaticamente, mas a duração da sessão de treino continua a aumentar. Se a função AutoStart estiver activada, o tempo de treino e de ciclismo são os mesmos, dado que o computador de ciclismo inicia e pára automaticamente a gravação quando começa e deixa de pedalar.

<table>
<tr><th>Texto no visor</th><th>Informações exibidas</th></tr>
<tr><td>Alt./Temp (Altitude/Temperatura)</td><td>Altitude máxima

Temperatura

Para exibir informações adicionais calculadas a partir dos dados do altímetro, prima OK.
• Incline (Declive a subir) (Declive máximo, em graus e em percentagem)
• Decline (Declive a descer) (Declive máximo, em graus e em percentagem)
• Altitude (Altitude) (Altitude mínima)
• Ascent (Subida) (Subidas em metros / pés)
• Descent (Descida) (Descidas em metros / pés)</td></tr>
<tr><td>LAPS (Voltas)</td><td>Número máximo de voltas

1. Para visualizar Best lap (Melhor volta), prima START (Iniciar). São mostrados o tempo da volta mais rápida e o número dessa volta.
2. Para visualizar Avg. lap (Volta média), prima OK. É mostrado o tempo médio por volta. Prima OK.
3. Navegue pelas voltas com NEXT (Seguinte). O número da volta é exibido no canto inferior direito. Para visualizar informações detalhadas sobre uma determinada volta, prima OK. São exibidas as seguintes informações:
• Velocidade
• Cadência
• Distância
• Potência
• Altitude/Temperatura
• Subida
• Descida
• Declive da subida
• Declive da descida</td></tr>
</table>

Texto no visor	Informações exibidas
A. LAPS (Voltas automáticas)	Número máximo de voltas 1. Para visualizar **Best lap** (Melhor volta), prima START (Iniciar). São mostrados o tempo da volta mais rápida e o número dessa volta. 2. Para visualizar **Avg. lap** (Volta média), prima OK. É mostrado o tempo médio por volta. Prima OK. 3. Navegue pelas voltas com NEXT (Seguinte). O número da volta é exibido no canto inferior direito. Para visualizar informações detalhadas sobre uma determinada volta, prima OK. São exibidas as seguintes informações: • Velocidade • Cadência • Distância • Potência • Altitude/Temperatura • Subida • Descida • Declive da subida • Declive da descida

Eliminar ficheiros de treino

A memória de ficheiros de treino fica cheia assim que se atinge o *tempo de gravação* máximo ou o *número máximo de ficheiros*. Para mais informações acerca dos valores limite, consulte Especificações Técnicas (página 35).

Quando a memória de ficheiros de treino fica cheia, o ficheiro de treino mais antigo é substituído pelo mais recente. Para guardar um ficheiro de treino durante mais tempo, transfira-o para o serviço Web da Polar, em www.polarpersonaltrainer.com. Para mais informações, consulte Transferência de dados (página ?).

1. Para eliminar um ficheiro de treino, vá ao menu **FILES** (Ficheiros). Prima NEXT (Seguinte) até visualizar **Delete FILE** (Eliminar ficheiro). Prima OK.
2. São exibidas a data e hora em que foi iniciada a sessão de treino e o número do ficheiro de treino.
3. Para navegar nos ficheiros, use NEXT (Seguinte). Para seleccionar um ficheiro a eliminar, prima OK.
4. É exibida a pergunta **Are You SURE?** (Tem a certeza?). Para eliminar o ficheiro, prima OK. Para cancelar a eliminação de ficheiros, prima BACK (PARA TRÁS) até o computador de ciclismo regressar ao modo hora.

Totais

O menu
TOTALS (Totais) inclui as informações cumulativas gravadas durante as sessões de treino desde o último reinício. Utilize os valores totais como contador sazonal ou mensal dos dados de treino. Os valores são actualizados automaticamente quando se pára a gravação de uma sessão de treino.

No modo da hora, prima NEXT (Seguinte) até visualizar **TOTALS** (Totais). Prima START (Iniciar). Use NEXT (Seguinte) para navegar pelas seguintes informações:

- **Trip** (Percurso): Distância cumulativa de percursos e a data em que foi iniciada a acumulação.
- **Distance 1** (Distância 1): Distância cumulativa com a bicicleta 1 e a data em que foi iniciada a acumulação.
- **Distance 2** (Distância 2): Distância cumulativa com a bicicleta 2 e a data em que foi iniciada a

acumulação.

- **Distance 3** (Distância 3): Distância cumulativa com a bicicleta 3 e a data em que foi iniciada a acumulação.
- **Distance** (Distância): Distância cumulativa com as três bicicletas e a data em que foi iniciada a acumulação.
- **Odometer** (Odómetro): Distância cumulativa e a data em que foi iniciada a acumulação (não pode ser reiniciado).
- **Ride Time** (Tempo a pedalar): Duração de pedalagem total acumulada e a data em que foi iniciada a acumulação.
- **Total Time** (Tempo total): Duração total e a data em que foi iniciada a acumulação.
- **Total Kcal** (kcal totais): Total de calorias e a data em que foi iniciada a acumulação.
- **Ascent** (Subida): Total de subidas e a data em que foi iniciada a acumulação.
- **Descent** (Descida): Total de descidas e a data em que foi iniciada a acumulação.
- **Reset ALL?** (Reiniciar TODOS?): Para reiniciar todos os valores totais, prima START (Iniciar). É exibida a pergunta **Reset? ALL** (Reiniciar todos?). Prima OK. É exibida a pergunta **Are You SURE?** (Tem a CERTEZA?). Para confirmar o reinício, prima OK. Para cancelar o reinício, prima STOP (Parar).

Para reiniciar um valor total, seleccione o valor que pretende reiniciar premindo START (Iniciar). É exibida a indicação **Reset?** (Reiniciar?). Prima OK. É exibida a pergunta**Are You SURE?** (Tem a certeza?). Para confirmar o reinício, prima OK. Para cancelar o reinício, prima STOP (Parar).

5. TRANSFERÊNCIA DE DADOS

Para um acompanhamento a longo prazo, guarde todos os seus ficheiros de treino no serviço Web polarpersonaltrainer.com. Este serviço permite-lhe visualizar informações detalhadas e compreender melhor o seu treino. Com o Polar DataLink* é fácil transferir ficheiros de treino para o serviço Web.

Como transferir dados:

1. Registe-se em polarpersonaltrainer.com.
2. Transfira o software Polar WebSync para o seu computador, a partir da secção Downloads de polarpersonaltrainer.com.
3. O software WebSync é automaticamente activado quando se marca a caixa "Launch the Polar WebSync" (Iniciar o Polar WebSync) no final da instalação.
4. Ligue o seu DataLink à porta USB do computador e active o seu computador de ciclismo premindo □ um botão sem libertar.
5. Acompanhe o processo de transferência de dados e as instruções para transferir os dados com o software WebSync no ecrã do seu computador. Para instruções adicionais sobre transferência de dados, consulte a ajuda WebSync.
   No futuro, quando transferir dados, siga os passos 4 e 5 acima.

   Antes de transferir dados, retire o sensor de frequência cardíaca do seu peito.

* Requer o Polar DataLink, adquirido separadamente.

6. DEFINIÇÕES

Definições de ciclismo

Nas definições de ciclismo poderá activar ou desactivar as seguintes funções:

Reminder (Lembrete): Esta definição só é exibida se tiver activado a função lembrete em polarpersonaltrainer.com, via WebSync. Utilize este lembrete para assinalar os momentos em que deve ingerir líquidos ou alimentos durante o treino.

Target dist. (Distância objectivo): Defina a distância que vai percorrer e o computador de ciclismo calcula a hora de chegada ao destino utilizando a sua velocidade.

A. Lap (Volta automática): Se definir uma distância para a volta automática, o computador de ciclismo grava as informações da volta sempre que concluir essa distância. Por exemplo, se definir 1 km/milha, o computador de ciclismo passa a gravar informações da volta a cada quilómetro ou milha.

Para ver e alterar as definições de ciclismo, seleccione **Settings** (Definições) > **Cycling SET** (Definir ciclismo).

Informação do visor:	Para ajustar um valor intermitente, prima SET (Definir)	Para aceitar o valor, prima OK
Reminder (Lembrete)	Active/desactive (**ON**/**OFF**) o lembrete.	OK
Target dist. (Distância objectivo)	1. Active/desactive (**ON**/**OFF**) a função distância alvo. 2. Defina a distância.	OK
A. Lap (Volta automática)	1. Active/desactive (**ON**/**OFF**) a função volta automática. 2. Defina a distância.	OK

Definições do temporizador

O seu computador de ciclismo está equipado como dois temporizadores que alternam entre si. Os temporizadores funcionam durante a gravação do treino.

Use os temporizadores, por exemplo, como uma ferramenta de treino que indica quando deve mudar de um período mais intenso para um período mais ligeiro e vice-versa.

Para ver e alterar as definições do temporizador, seleccione **Settings** (Definições) > **Timer SET** (Definir temporizador).

Informação do visor:	Para ajustar um valor intermitente, prima SET (Definir)	Para aceitar o valor, prima OK
Timer 1 (Temporizador 1)	1. Active ou desactive (**ON**/**OFF**) o Temporizador 1 (**Timer 1**). 2. Se activar o temporizador, defina os minutos e os segundos.	OK
Timer 2 (Temporizador 2)	1. Active ou desactive (**ON**/**OFF**) o Temporizador 2 (**Timer 2**). 2. Se activar o temporizador, defina os minutos e os segundos.	OK

Definição dos limites da frequência cardíaca

Na definição dos limites da frequência cardíaca, seleccione o tipo de limite da frequência cardíaca:

- **Manual limits** (Limites manuais): Crie uma zona-alvo da frequência cardíaca definindo manualmente o limite superior e inferior da frequência cardíaca.
- **OwnZone**: O computador de ciclismo determina automaticamente uma zona de intensidade de treino individual e segura para si. Para mais informações acerca da OwnZone, consulte Treinar com a OwnZone (página 14).
- **Off**(Desactivar): Também pode desactivar os limites da frequência cardíaca. Neste caso, não são utilizados limites de frequência cardíaca durante uma sessão de treino, nem são calculados valores da zona-alvo da frequência cardíaca em **Summary** (Resumo) ou em **Files** (Ficheiros).

Para visualizar e alterar as definições dos limites da frequência cardíaca, seleccione **Settings** (Definições) > **Limits SET** (Definir limites).

Indicação do visor:	Para ajustar um valor intermitente, prima SET (Definir)	Para aceitar o valor, prima OK
HR / **HR% MODE** (FC / FC% / Modo)	Seleccione a visualização da frequência cardíaca em batimentos por minuto (FC) ou em % da sua frequência cardíaca máxima (FC%)	OK
TYPE (Tipo)	Seleccione **Manual**, (Manual) **OwnZone** ou **Off** (Desactivar).	Prima OK (Se desactivou a função ou se activou a OwnZone, o computador de ciclismo volta à vista **Limits SET** (Definir limites)).
Se seleccionou **Manual limits** (Limites manuais), defina os limites da frequência cardíaca:		
HighLimit (Limite superior)	Defina o limite superior da frequência cardíaca.	OK
LowLimit (Limite inferior)	Defina o limite inferior da frequência cardíaca.	OK

Definições da bicicleta

O computador de ciclismo permite-lhe definir três bicicletas.

Para visualizar e alterar as definições da bicicleta, seleccione **Settings** (Definições) > **Bike SET** (Definir bicicleta). Seleccione **Bike** (Bicicleta) **1**/ **2** / **3**.

Prepare as seguintes definições da bicicleta. Antes de iniciar o treino, prima NEXT (Seguinte), sem libertar, no modo hora, para seleccionar a bicicleta 1, 2 ou 3.

AutoStart

Em **AutoStart SET** (Definir AutoStart) pode activar/desactivar (**ON**/**OFF**) a função AutoStart.

A função AutoStart inicia ou pára automaticamente a gravação do treino, quando começa ou deixa de pedalar. Para utilizar a função AutoStart necessita de definir o tamanho da roda e de utilizar o sensor de velocidade Polar W.I.N.D.

Roda

Em **Wheel SET** (Definir roda) pode definir o tamanho da roda (mm) da sua bicicleta. A definição do tamanho da roda é um pré-requisito para obter dados rigorosos do seu exercício com a bicicleta.

Há duas maneiras de determinar o tamanho da roda da sua bicicleta:

Método 1

Meça manualmente a roda se pretende obter um valor mais rigoroso.

Use a válvula para marcar o ponto em que a roda toca no solo. Trace uma linha no solo, para marcar esse ponto. Numa superfície plana, desloque a bicicleta para a frente uma volta completa da roda. O pneu deve permanecer perpendicular ao solo. Quando a válvula voltar ao ponto de partida, trace outra linha no solo para marcar a volta completa. Meça a distância entre as duas linhas.

Para obter o perímetro da roda, subtraia 4 mm à distância para compensar o seu peso na bicicleta. Introduza este valor no computador de ciclismo.

Método 2

Procure o valor do diâmetro em polegadas ou em ETRTO, impresso na roda. Faça a correspondência com o tamanho da roda em milímetros, na coluna da direita da tabela.

Também pode consultar o fabricante para saber o tamanho da roda.

ETRTO	Diâmetro da roda (polegadas)	Tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

Os tamanhos de roda e a tabela são indicativos, dado que o tamanho da roda depende do respectivo tipo e da pressão de ar. Tendo em conta possíveis alterações destes valores, a Polar não se responsabiliza pela validade dos mesmos.

Velocidade

Active ou desactive (**ON**/**OFF**) o sensor de velocidade Polar em **Speed SET** (Definir velocidade).

Se activar o sensor de velocidade (**ON**), ser-lhe-á apresentada a pergunta **Speed TEACH?** (Ensinar velocidade?).

Se o seu sensor já tiver sido ensinado, seleccione STOP (Parar).

Se o seu sensor não tiver sido ensinado, consulte Utilizar um acessório novo (página 28) para obter mais

informações sobre o ensino.

Cadência

Active ou desactive (**ON/OFF**) o sensor de cadência Polar em **Speed SET** (Definir cadência).

Se activar (**ON**) o sensor de cadência, ser-lhe-á exibida a pergunta **Cadence TEACH?** (Ensinar cadência?).

Se o seu sensor já tiver sido ensinado, seleccione STOP (Parar).

Se o seu sensor não tiver sido ensinado, consulte Utilizar um acessório novo (página 28) para obter mais informações sobre o ensino.

Potência

Active/desactive **ON** (Ligado)/**OFF** (Desligado) o sensor de saída de potência Polar em **Power SET** (DEFINIR Potência).

Se activar **ON** (Ligado) o sensor de potência, serão exibidas as seguintes definições: **C. weight** (Peso da corrente), **C. length** (Comprimento da corrente) e **S. length** (Comprimento do vão).

Se utiliza o sistema Polar LOOK Kéo Power, siga as instruções abaixo:

Para que o sistema Polar LOOK Kéo Power funcione correctamente, o computador de ciclismo deve utilizar as predefinições de potência. Mesmo que saiba as definições correctas para a sua bicicleta, não as use.

1. **C. weight** (Peso da corrente): Defina o peso da corrente em 304 g. Aceite o valor definido como OK.
2. **C. length** (Comprimento da corrente): Defina o comprimento da corrente em 1473 mm. Aceite o valor definido como OK.
3. **S. length** (Comprimento do vão): Defina o comprimento do vão em 420 mm. Aceite o valor definido com OK.
4. **Power TEACH?** (ENSINAR Potência?):
   Se o seu sensor já tiver sido ensinado, seleccione STOP (PARAR).
   Se o seu sensor não tiver sido ensinado, consulte Utilizar um acessório novo (página 28) para obter mais informações sobre o ensino.

Se utiliza o sensor de saída de potência Polar™ W.I.N.D., siga as instruções abaixo:

1. **C. weight** (Peso da corrente): Defina o peso da corrente em gramas. Aceite o valor definido com OK.
2. **C. length** (Comprimento da corrente): Defina o comprimento da corrente em milímetros. Aceite o valor definido com OK.
3. **S. length** (Comprimento do vão): Defina o comprimento do vão em milímetros. Aceite o valor definido com OK.

Exemplos de pesos e de comprimentos de correntes (Tendo em conta possíveis alterações destes valores, a Polar não se responsabiliza pela sua validade):		
	Peso	Comprimento
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage e Xenon	277 g	1473 mm

Para obter leituras precisas, todas as definições devem ser o mais rigorosas possíveis. O comprimento e o peso da corrente são directamente proporcionais ao valor da potência. Se houver um erro de 1%, o valor da potência apresentará também, um erro de 1%.

Se remover elos, não é necessário voltar a introduzir o comprimento e o peso da corrente. O sistema utiliza a densidade da corrente (peso/comprimento). A remoção de elos da corrente não afecta a densidade.

4. **Power TEACH?** (Ensinar potência?):
   Se o seu sensor já tiver sido ensinado, seleccione STOP (Parar).
   Se o seu sensor não tiver sido ensinado, consulte Utilizar um acessório novo (página 28) para obter mais informações sobre o ensino.

Definições da altitude

Calibre o altímetro para garantir leituras correctas.

Calibração manual: Defina a altitude de referência se existir uma referência fiável, como um pico ou um mapa topográfico, ou se estiver ao nível do mar.

Calibração automática: Se utilizar a calibração automática da altitude, pode seleccionar uma altitude igual para o início da sessão de treino. Calibre manualmente a altitude e active a calibração automática. De agora em diante, se a calibração automática da altitude estiver seleccionada, este valor será sempre utilizado como a altitude no início da sessão de treino. Além disso, se a calibração automática estiver activada e calibrar manualmente o computador de ciclismo, o novo valor será utilizado como a nova altitude inicial para a calibração automática.

Para garantir leituras correctas da altitude, seleccione a calibração automática se treinar sempre no mesmo ambiente.

Para visualizar e alterar as definições da altitude, seleccione **Settings** (Definições) > **Altitude SET** (Definir altitude).

Informação no visor:	Para ajustar um valor intermitente, prima SET (Definir)	Para aceitar o valor, prima OK
Altitude (Altitude)	Defina a altitude do local onde se encontra.	OK
Auto calibr. (Calibração automática)	Active ou desactive (**ON**/**OFF**) a calibração automática.	OK

Definições do relógio

Para visualizar e alterar as definições da hora e da data, seleccione **Settings** (Definições) > **Watch SET** (Definir relógio).

Informação do visor:	Para ajustar um valor intermitente, prima SET (Definir)	Para aceitar o valor, prima OK
Time (Hora)	1. **24h**/**12h**: Defina o modo 24h ou 12h. 2. **AM**/**PM**: Defina AM ou PM, se utilizar o formato 12 h. 3. Defina as horas. 4. Defina os minutos.	OK
Date (Data)	Defina a data. A ordem das definições da data depende do formato de hora escolhido (24h: dia - mês - ano / 12 h: mês - dia - ano).	OK

Definições do utilizador

Introduza definições do utilizador precisas, para receber informações correctas do seu desempenho.

Para visualizar e alterar as definições de utilizador, seleccione **Settings** (Definições) > **User SET** (Definições do utilizador).

Informação do visor:	Para ajustar um valor intermitente, prima SET (Definir)	Para aceitar o valor, prima OK
WEIGHT (Peso) **kg/ lb**	Defina o seu peso em quilos ou em libras.	OK
Height (Altura) **cm/ ft**	Defina a sua altura em cm ou em ft. Defina as polegadas (se escolheu lb/ft)	OK
Birthday (Data de nascimento)	Defina a sua data de nascimento. A ordem das definições da data depende do formato da hora escolhido (24h: dia - mês - ano / 12 h: mês - dia - ano).	OK
HR Max (FC Máx.)	Defina a sua frequência cardíaca máxima se souber o valor da sua frequência cardíaca actual, medida através de prova de esforço. Ao definir este valor pela primeira vez, por predefinição, é exibido o valor da sua frequência cardíaca máxima baseada na idade (220-idade) Para mais informações, consulte Frequência cardíaca máxima ($FC_{máx}$)	OK
HR Sit (FC sent)	Defina o valor da sua frequência cardíaca sentado. Para mais informações, consulte Valor da frequência cardíaca sentado (FC_{sent})	OK
Sex (Sexo) **Male** (Masculino) / **Female** (Feminino)	Defina masculino ou feminino.	OK

Frequência cardíaca máxima ($FC_{máx}$)

A $FC_{máx}$ é utilizada para calcular o consumo de energia. A $FC_{máx}$ é o número máximo de batimentos por minuto durante o esforço físico máximo. A $FC_{máx}$ também é útil na determinação da intensidade de exercício. A realização de uma prova de esforço é a forma mais precisa de determinar a sua $FC_{máx}$ individual.

Frequência cardíaca na posição de sentado (FC_{sent})

A FC_{sent} é utilizada para calcular o consumo de energia. A FC_{sent} é a sua frequência cardíaca típica quando não está a fazer qualquer actividade física (enquanto está sentado). Para determinar facilmente a sua FC_{sent}, coloque o sensor de frequência cardíaca, segure o computador de ciclismo na mão, sente-se e abstenha-se de qualquer actividade física. Ao fim de dois ou três minutos prima OK, no modo da hora, para visualizar a sua frequência cardíaca. O valor obtido corresponde à sua FC_{sent}.

Definições gerais

Para visualizar e alterar as definições do som e das unidades, seleccione **Settings** (Definições) > **General SET** (Definições gerais).

Informação no visor:	Para ajustar um valor intermitente, prima SET (Definir)	Para aceitar o valor, prima OK
SOUND (Som) **Off** (Desligado)/**Soft** (Suave)/**Loud** (Alto)/**Very loud** (Muito alto)	Seleccione **Off** (Desligado)/**Soft** (Suave)/**Loud** (Alto)/**Very loud** (Muito alto).	OK
Unit (Unidades) **kg/cm**/ **lb/ft**	Seleccione unidades métricas **(kg/cm)** ou imperiais **(lb/ft)**.	OK
Watch face (Mostrador do relógio)	Seleccione **LOGO** (Logótipo) ou **DATE** (Data).	OK

7. UTILIZAR UM ACESSÓRIO NOVO

Um novo sensor adquirido separadamente, como acessório, tem de ser apresentado ao computador de ciclismo. Esta operação é designada por ensino e demora apenas uns segundos. O ensino garante que o seu computador de ciclismo só recebe sinais do seu sensor, permitindo o exercício em grupo sem interferências. Se adquiriu o sensor e o computador de ciclismo em conjunto, o sensor já foi "ensinado" a trabalhar com o computador de ciclismo. Só precisa de activar o sensor no seu computador de ciclismo.

Pode ensinar um sensor de velocidade, de cadência ou de potência para cada bicicleta definida.

Ensinar um novo sensor de velocidade

Seleccione **Settings** (Definições) > **Bike SET** (Definir bicicleta> **Bike** (Bicicleta **1**/ **2** / **3** > **Speed SET** (Definir velocidade) > **ON** (Ligado). É exibida a indicação **Speed TEACH?** (Ensinar velocidade?)

- Para ensinar um novo sensor, certifique-se de que não está demasiado próximo (40 m/131 ft) de outros sensores de velocidade. Para confirmar o ensino, prima OK. É exibida a indicação **Test drive** (Ensaio). Para activar o sensor, prima OK e faça a roda girar algumas vezes. Uma luz vermelha intermitente indica que o sensor está activado. Quando o ensino termina, é exibida a indicação **Completed!** (Concluído!). O computador de ciclismo está agora pronto para receber dados da velocidade e da distância.
- Se for exibida a indicação **Teaching FAILED** (O ensino falhou), o computador de ciclismo poderá estar a detectar o sinal de mais do que um sensor, ou o sensor não está activado. Certifique-se de que não está demasiado próximo (40 m/131 ft) de outros sensores de velocidade e prima OK. É exibida a pergunta **Try again?** (Tentar novamente?). Prima OK e rode várias vezes a roda, para activar o sensor.
- Se quiser cancelar o ensino, prima **STOP** (Parar). Concluído o processo, o sensor de velocidade está pronto para ser utilizado.

Para um tutorial em vídeo, visite http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Ensinar um novo sensor de cadência*

Seleccione **Settings** (Definições) > **Bike SET** (Definir bicicleta> **Bike** (Bicicleta **1**/ **2** / **3** > **Cadence SET** (Definir cadência) > **ON** (Ligado). É exibida a indicação **Cadence TEACH?** (Ensinar cadência?)

- Para ensinar um novo sensor, certifique-se de que não está demasiado próximo (40 m/131 ft) de outros sensores de cadência. Para confirmar o ensino, prima OK. É exibida a indicação **Test drive** (Ensaio). Para activar o sensor, prima OK e rode o pedal várias vezes. Uma luz vermelha intermitente indica que o sensor está activado. Quando o processo está concluído, é exibida a indicação **Completed!** (Concluído!). O computador de ciclismo está agora pronto para receber dados de cadência.
- Se for exibida a indicação **Teaching FAILED** (O ensino falhou), o computador de ciclismo poderá estar a detectar o sinal de mais do que um sensor, ou o sensor não está activado. Certifique-se de que não está demasiado próximo (40 m/131 ft) de outros sensores de cadência e prima OK. É exibida a pergunta**Try again?** (Tentar novamente?). Prima OK e rode várias vezes os pedais para activar o sensor.
- Se quiser cancelar o ensino, prima **STOP** (Parar). Concluído o processo, o sensor de cadência está pronto para ser utilizado.

Para um tutorial em vídeo, visite http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Ensinar um novo sensor de saída de potência*

Seleccione **Settings** (Definições) > **Bike SET** (DEFINIR Bicicleta) > **Bike 1/ 2 / 3** (Bicicleta 1 / 2 / 3) > **Power SET** (DEFINIR Potência)> **ON** (Ligado).

- **Se utiliza o sistema Polar LOOK Kéo Power, siga as instruções abaixo:**

  Para que o sistema Polar LOOK Kéo Power funcione correctamente, o computador de ciclismo tem de utilizar as predefinições de potência. Mesmo que saiba as definições correctas para a sua bicicleta, não as use.

  - **C. length** (Comprimento da corrente): Defina o comprimento da corrente para 1473 mm. Aceite o valor

definido com OK.

- **C. weight** (Peso da corrente): Defina o peso da corrente para 304 g. Aceite o valor definido com OK.
- **S. length** (Comprimento do vão): Defina o comprimento do vão para 420 mm. Aceite o valor definido com OK.

- **Se utiliza o sensor de saída de potência Polar™ W.I.N.D., siga as instruções abaixo:**
  - **C. length**: Defina o comprimento da corrente em milímetros. Aceite o valor definido com OK.
  - **C. weight** (Peso da corrente): Defina o peso da corrente em gramas. Aceite o valor definido com OK.
  - **S. length** (Comprimento do vão): Defina o comprimento do vão em milímetros. Meça a distância entre o centro do cubo traseiro e o centro do suporte inferior, como se mostra na imagem. Aceite o valor definido com OK.

Exemplos de pesos e de comprimentos de correntes (Tendo em conta possíveis alterações destes valores, a Polar não se responsabiliza pela sua validade):		
	Peso	Comprimento
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage e Xenon	277 g	1473 mm

Para obter leituras precisas, todas as definições devem ser o mais rigorosas possíveis. O comprimento e o peso da corrente são directamente proporcionais ao valor da potência. Se houver, por exemplo, um erro de 1%, o valor da potência apresentará também, um erro de 1%.

Se remover elos, não é necessário voltar a introduzir o comprimento e o peso da corrente. O sistema utiliza a densidade da corrente (peso/comprimento). A remoção de elos da corrente não afecta a densidade.

- É exibida a indicação **Power TEACH?** (ENSINAR potência?):
  Para ensinar um novo sensor, certifique-se de que não está demasiado próximo (40 m/131 ft) de outros sensores de potência Para confirmar o ensino, prima OK. É exibida a indicação **Test drive** (Ensaio). Para activar o sensor, prima OK e rode a manivela algumas vezes. Uma luz vermelha a piscar indica que o sensor está activado. É exibida a indicação **Completed!** (Concluído!) quando termina o processo de ensino. O computador de ciclismo já está pronto para receber dados da potência.
- Se for exibida a indicação **Teaching FAILED** (O ensino falhou), o computador de ciclismo poderá estar a detectar o sinal de mais de um sensor, ou o sensor não está activado. Certifique-se de que não está demasiado próximo (40 m/131 ft) de outros sensores de potência e prima OK. É exibida a indicação **Try again?** (Tentar novamente?). Prima OK rode os pedais algumas vezes para activar o sensor.
- Se quiser cancelar o ensino, prima **STOP** (Parar). Concluído o processo, o sensor de potência está pronto para ser utilizado..

Para um tutorial em vídeo, visite http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

*Necessita de sensor adquirido separadamente.

8. UTILIZAR UM NOVO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Um novo sensor de frequência cardíaca adquirido separadamente, como acessório, tem de ser apresentado ao computador de ciclismo. Esta operação é designada por ensino e demora apenas uns segundos. O ensino garante que o seu computador de ciclismo só recebe sinais do seu sensor de frequência cardíaca, permitindo o treino em grupo sem interferências. Se adquiriu o sensor de frequência cardíaca e o computador de ciclismo em conjunto, o sensor de frequência cardíaca já foi "ensinado" a trabalhar com o computador de ciclismo.

Ensinar um novo sensor de frequência cardíaca

Coloque o sensor de frequência cardíaca e certifique-se de que não está demasiado próximo (40 m/131 ft) de outros sensores de frequência cardíaca.

Active o computador de ciclismo premindo □ um botão durante três segundos.

Mal o computador de ciclismo identifica um novo sensor de frequência cardíaca, é exibida a indicação **WearLink FOUND** (Wearlink ENCONTRADO), **WearLink TEACH?** (Wearlink ENSINAR).

- Prima OK para confirmar. Concluído o processo de ensino, é exibida a indicação **Completed!** (Concluído!).
- Prima STOP (Parar) para cancelar o ensino.

O computador de ciclismo refere-se ao sensor de frequência cardíaca como **WearLink**.

9. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Cuidados e manutenção

Tal como acontece com qualquer dispositivo electrónico, o computador de ciclismo Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões que se seguem vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar proveito deste produto durante muitos anos.

Cuidar do seu produto

Conector: Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira elástica: Enxagúe a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre a zona dos eléctrodos de forma acentuada.

Verifique a etiqueta da tira elástica para ver se a pode lavar à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector numa máquina de secar!

Computador de ciclismo e sensores: Mantenha o computador de treino e os sensores limpos. Para manter a resistência à água, não lave o computador de ciclismo nem os sensores com uma máquina de lavar à pressão. Lave-os com uma solução de água e sabão suave e enxagúe-os com água limpa. Não os mergulhe em água. Seque-os cuidadosamente, utilizando uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Mantenha o computador de ciclismo e os sensores num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). O computador de ciclismo e os sensores são resistentes à água e podem ser utilizados com tempo chuvoso. Não exponha o computador de ciclismo à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se os deixar no interior de um automóvel ou montados no suporte para bicicleta.

Evite pancadas fortes no computador de ciclismo e nos sensores, para não danificar as unidades sensoras.

Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência, exceptuando a substituição da pilha, seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

Para obter informação de contacto e todos os endereços do Centro de Assistência Técnica Polar, visite www.polar.com/support [http://www.polar.com/support] e os websites específicos de cada país.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

O nome de utilizador para a sua Conta Polar é sempre o seu endereço de e-mail. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, polarpersonaltrainer.com, fórum de discussão Polar e registo para o Boletim Informativo.

Substituir as pilhas

O computador de ciclismo CS500+ e o sensor de frequência cardíaca Polar H3 possuem pilhas que podem ser substituídas pelo utilizador. Para mudar a pilha, siga cuidadosamente as instruções do capítulo Mudar a Pilha do Computador de Ciclismo. Para tutoriais em vídeo, visite www.polar.com/en/polar_community/videos [http://www.polar.com/en/polar_community/videos].

As pilhas dos sensores de velocidade e de cadência não podem ser substituídas. A Polar concebeu os

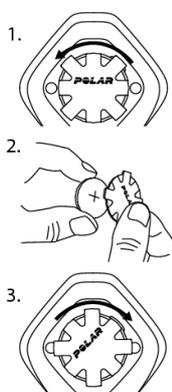
sensores de velocidade e de cadência para serem selados de modo a maximizar a longevidade mecânica e a fiabilidade. Os sensores têm no seu interior pilhas de longa duração. Para comprar um novo sensor, contacte o seu Centro de Assistência Polar autorizado ou revendedor.

Para instruções sobre a substituição da pilha do sistema **Polar LOOK Kéo Power**, consulte o respectivo manual do utilizador.

Substituir a pilha do computador de ciclismo

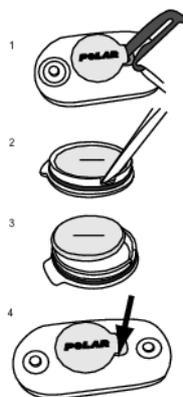
Para mudar as pilhas do computador de ciclismo e do sensor de frequência cardíaca, siga cuidadosamente as instruções que se seguem:

Quando mudar a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado, caso contrário terá de o substituir por um novo. Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com [http://www.shoppolar.com]. Visite www.polar.com [http://www.polar.com] para encontrar a loja Polar online para o seu país.

1. Abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a 45 graus para a direita (figura 1).
2. Retire a tampa, levantando-a com cuidado. A pilha está presa à tampa. Retire a pilha. Tenha cuidado para não danificar a rosca existente na parte interior da tampa ou a mola existente dentro do compartimento da pilha.
3. Coloque uma pilha nova, com o lado positivo (+) voltado para a tampa e o lado negativo (-) para o computador de ciclismo (figura 2).
4. Na parte interior da tampa existe um anel vedante de silicone. Substitua-o, se estiver danificado. Antes de colocar a tampa verifique se o anel permanece intacto e correctamente colocado na respectiva ranhura. Certifique-se de que a superfície plana do anel está encostada à parte interior da tampa. Caso contrário, o anel pode ser danificado ao colocar a tampa.
5. Coloque a tampa rodando-a no sentido dos ponteiros do relógio (figura 3). Verifique se a tampa ficou bem colocada!

Para um tutorial em vídeo, visite http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Conector do sensor de frequência cardíaca

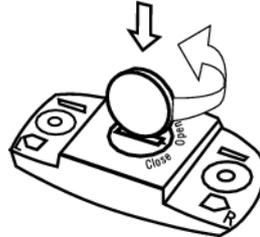
Mudar a Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca Polar H1/H2/H3

1. Levante a tampa da pilha utilizando o clipe existente na tira elástica.
2. Remova a pilha antiga da tampa, utilizando um pequeno estilete rígido de tamanho apropriado, como um palito. Recomendamos a utilização de uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa do compartimento da pilha.
3. Insira a pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora. Certifique-se

de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.

4. Alinhe a saliência da tampa da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa do compartimento da pilha até a encaixar em posição. Deverá ouvir um estalido.

Para um tutorial em vídeo, visite http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Mudar a Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca Polar WearLink+

1. Usando uma moeda, abra a tampa da pilha fazendo-a rodar para a direita até OPEN (Abrir).
2. Insira a pilha (CR2025) dentro da tampa com o lado positivo (+) contra a tampa. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Feche a tampa, premindo-a contra o conector.
4. Use a moeda para rodar a tampa para a esquerda até CLOSE (Fechar).

Abra a tampa só quando mudar a pilha para garantir uma longa duração e certifique-se de que o anel vedante não está danificado, caso contrário terá de o substituir por um novo.

Para um tutorial em vídeo, visite http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Mantenha as pilhas fora do alcance das crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com os regulamentos locais.

Há perigo de explosão se a bateria for substituída pelo tipo errado.

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, pode curto-circuitar a pilha fazendo-a descarregar mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas pode diminuir a respectiva capacidade e duração.

Precauções

O computador de ciclismo Polar fornece-lhe indicadores sobre o seu desempenho. Foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e de recuperação, durante e após a sessão de exercício. Também mede a velocidade e a distância quando pedala com um sensor de velocidade Polar CS speed sensor W.I.N.D. O sensor de cadência Polar CS cadence sensor W.I.N.D. foi concebido para medir a cadência durante a prática de ciclismo. O sistema Polar LOOK Kéo Power foi concebido para medir a saída de potência ao pedalar. Não se destinão nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O computador de ciclismo Polar não deve ser utilizado para efectuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial. Além disso, o dispositivo não deve ser utilizado para efectuar medições durante actividades aéreas ou subaquáticas.

Interferências durante o exercício

Podem ocorrer interferências perto de fornos de microondas e de computadores. As estações de base

WLAN também podem causar interferências quando se exercita com o CS500+. Para evitar leituras irregulares ou funcionamento inadequado, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Minimizar riscos durante o exercício

Fazer exercício pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de exercício, recomendamos que responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder positivamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos cinco anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não esqueça de que, para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, tensão arterial, patologias do foro psicológico, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o exercício, pare ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se usar um pacemaker, pode utilizar os computadores de treino Polar. Em teoria, não devem ser possíveis interferências causadas pelos produtos Polar no pacemaker. Na prática, não existem relatos que sugiram que alguém tenha alguma vez sentido interferências. No entanto, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à diversidade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas, ou se experimentar alguma sensação invulgar ao usar os produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, coloque-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento.

 O impacto combinado da humidade e do atrito intenso pode originar a libertação de uma tinta negra, susceptível de manchar roupas de cor clara. Se utilizar repelente de insectos, tem de se certificar de que não existe contacto com o sensor de frequência cardíaca.

Especificações Técnicas

Computador de ciclismo

Duração da pilha:	Em média 3 anos (se treinar em média 1 h/dia, 7 dias/semana)
Tipo de pilha:	CR 2354
Anel vedante da pilha:	Anel de silicone 28,0 x 0,8 mm (não precisa de ser substituído durante a substituição da pilha se não estiver danificado)
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiais do computador de ciclismo:	Lentes PMMA com revestimento rígido na superfície, corpo do computador de ciclismo em ABS+GF/PA+GF, peças metálicas em aço inoxidável (sem níquel)
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	± 1% ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240
Intervalo de visualização da velocidade actual:	0-127 km/h ou 0-75 mph

Intervalo de visualização da altitude:	-550 m … +9000 m / -1800 ft … +29500 ft
Resolução da subida:	5 m / 20 ft

Valores limite do computador de ciclismo

Número máximo de ficheiros:	30
Tempo máximo de gravação:	
Frequência cardíaca	144 h 20 min*
Frequência cardíaca + velocidade	78 h 03 min*
Frequência cardíaca + velocidade + cadência	67 h 09 min*
Frequência cardíaca + cadência	111 h 01 min*
Frequência cardíaca + velocidade + potência	15 h 12 min**
Frequência cardíaca + cadência + potência	19 h 55 min**
Frequência cardíaca + cadência + potência	13 h 25 min**
Frequência cardíaca + potência	24 h 04 min**

*O computador de ciclismo armazena os dados em intervalos de 5 segundos.
**O computador de ciclismo armazena os dados em intervalos de 1 segundo quando o sensor de potência está a uso.

Número máximo de voltas:	99
Distância total:	999 999 km / 621370 mi
Duração total:	9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total:	999 999 kcal
Contagem total das sessões de exercício:	9999
Subida total:	304795 m / 999980 ft

Suporte para bicicleta com bloqueio duplo

Materiais:	Peça de borracha em TPE, corpo do suporte para bicicleta em PA+GF, partes metálicas em aço inoxidável (sem níquel)

Sensor de frequência cardíaca

Duração da pilha do sensor de frequência cardíaca Polar H3	1600 horas de utilização
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 0,90, em silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +40 # / 14 °F a 104 F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

O computador de ciclismo Polar CS500+ aplica, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- Avaliação OwnZone® para determinar os objectivos pessoais do dia para os limites da frequência cardíaca

Requisitos do sistema para o software Polar WebSync e Polar DataLink

Sistema operativo: Microsoft Windows XP/Vista/7 ou Intel Mac OS X 10.5 ou posterior

Ligação à Internet

Porta USB livre para DataLink

A resistência dos produtos Polar à água é testada de acordo com a norma internacional IEC 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20 ºC). Os produtos são divididos em quatro categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça de que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Características de resistência à água
Á prova de água, IPX7*	Não é apropriado para tomar banho ou nadar. Protegido contra salpicos e chuva. Não lave com uma máquina de lavar à pressão.
Water resistant**	Não é apropriado para nadar. Protegido contra salpicos, suor, chuva, etc. Não lave com uma máquina de lavar à pressão.
Water resistant 30 m/50 m***	Apropriado para tomar banho e nadar.
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar).

* Computador de ciclismo Polar CS500+ e sistema Polar LOOK Kéo Power

** Sensor de velocidade CS W.I.N.D. e sensor de cadência CS W.I.N.D.

*** O sensor de frequência cardíaca Polar H3 é resistente à água até 30 m, mas não mede a frequência cardíaca na água.

Perguntas frequentes

O que devo fazer se...

...for exibido o símbolo da pilha e a indicação WearLink/Speed/Cadence/Power (WearLink/Velocidade/Cadência/Potência)?

...A carga da pilha do seu WearLink ou sensor de Velocidade/Cadência/Potência pode estar quase esgotada. Para mais informações, consulte Cuidados e manutenção (página 32).

O computador de ciclismo refere-se ao sensor de frequência cardíaca como WearLink.

...Não sei onde estou no menu?

Prima BACK (PARA TRÁS), sem libertar, até visualizar a hora.

...o computador de ciclismo não medir as calorias?

O consumo calórico só é calculado com o sensor de frequência cardíaca colocado e se todas as definições de utilizador estiverem correctamente definidas. Para mais informações, consulte Definições do utilizador (página 26).

...a leitura da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevada ou indicar zero (00)?

- Certifique-se de que o computador de ciclismo não está a mais de 40 m/131 ft do sensor de frequência cardíaca.
- Certifique-se de que a tira elástica do sensor de frequência cardíaca não se soltou durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos têxteis do vestuário desportivo estão em contacto com a pele.
- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca / vestuário desportivo estão humedecidos.
- Certifique-se de que o sensor de frequência cardíaca / vestuário desportivo está limpo.
- Certifique-se de que não há outros sensores de frequência cardíaca num raio de 40 m/131 ft.
- Sinais electromagnéticos fortes podem provocar leituras irregulares. Para mais informações, consulte Precauções (página 34).
- Se a leitura da frequência cardíaca permanecer irregular, mesmo depois de se ter afastado da fonte de interferências, reduza a velocidade e verifique o seu pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave mas, mesmo assim, consulte o seu médico.
- Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Neste caso, consulte o seu médico.

...for exibido um ponto de exclamação e a indicação WearLink e o computador de ciclismo não conseguir detectar o sinal da sua frequência cardíaca?

- Certifique-se de que o computador de ciclismo não está a mais de 40 m/131 ft do sensor de frequência cardíaca.
- Certifique-se de que a tira elástica do sensor de frequência cardíaca não se soltou durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos têxteis do vestuário desportivo estão em contacto com a pele.
- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca / vestuário desportivo estão humedecidos.
- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca / vestuário desportivo estão limpos e intactos.
- Se não conseguir medir a frequência cardíaca quando usar vestuário desportivo, tente usar uma tira Soft. Se a frequência cardíaca for detectada com a tira, é provável que o problema esteja no vestuário. Contacte o vendedor / fabricante do vestuário.
- Se executou todos os passos anteriormente referidos e mesmo assim a mensagem continuar a ser exibida e a leitura da frequência cardíaca não funcionar, a pilha do seu sensor de frequência cardíaca pode estar gasta. Para mais informações, consulte Cuidados e manutenção (página 32)

...são exibidas as indicações WearLink FOUND (WearLink ENCONTRADO) e WearLink TEACH? WearLink ENSINAR)?

Se adquiriu um sensor de frequência cardíaca novo como acessório, é necessário apresentá-lo ao computador de ciclismo. Para mais informações, consulte Utilizar um novo sensor de frequência cardíaca (página 31).

Se o seu sensor de frequência cardíaca tiver sido fornecido com o produto e visualizar esta mensagem, o computador de ciclismo pode estar a detectar o sinal de um outro sensor de frequência cardíaca. Nesse caso, certifique-se de que está a usar o seu sensor de frequência cardíaca, que os eléctrodos estão humedecidos e que a tira do sensor de frequência cardíaca não ficou frouxa.

...for exibido um ponto de exclamação e a indicação Speed (Velocidade)?

Certifique-se de que o sensor de velocidade está correctamente posicionado. Faça a roda girar algumas vezes para activar o sensor. A luz vermelha intermitente indica que o sensor está activado.

...for exibido um ponto de exclamação e a indicação Cadence (Cadência)?

Certifique-se de que o sensor de cadência está correctamente posicionado. Rode o pedal algumas vezes para activar o sensor. A luz vermelha intermitente indica que o sensor está activado.

...for exibido um ponto de exclamação e a indicação Power (Potência)?

Certifique-se de que o sensor de potência está correctamente posicionado. Para mais informações, consulte o manual do utilizador do sensor de saída de potência.

...o valor da altitude continuar a mudar apesar de eu estar parado?

O computador de ciclismo converte a pressão atmosférica em altitude. Por este motivo, as alterações do tempo podem provocar alterações nas leituras de altitude.

...as leituras da altitude não estiverem correctas?

O altímetro pode indicar uma altitude incorrecta se for exposto a interferências exteriores, como vento forte ou ar condicionado. Se for esse o caso, tente calibrar o altímetro. Se as leituras forem sempre incorrectas, os canais de pressão do ar podem estar bloqueados por sujidade. Neste caso, envie o computador de ciclismo a um Centro de Assistência Técnica Polar.

...for exibida a indicaçãoMemory full (Memória cheia)?

A mensagem aparece durante o treino se não houver espaço de memória suficiente para a sessão de treino. Se for esse o caso, o computador substitui o ficheiro de treino mais antigo. Para guardar o ficheiro de treino durante mais tempo, transfira-o para o serviço Web da Polar, disponível em

www.polarpersonaltrainer.com. Depois, apague o ficheiro do computador de ciclismo. Para mais informações, consulte Eliminar ficheiros de treino (página 18).

Garantia limitada internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, braçadeira, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos usados não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estabeleçam o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.

CE 0537

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

As informações referentes a regulamentação estão disponíveis em www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva de dispositivos electrónicos para os produtos e para as pilhas e acumuladores.

Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está coberto pelas seguintes patentes:

FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, EP 1245184, US 7076291, HK10484

Fabricado pela:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com [http://www.polar.com]

17942978.02 PRT

02/2013

ÍNDICE REMISSIVO